

HOMEJARDIN - Newsletter N°53 – 21 juillet 2013

SOMMAIRE

[Bonjour](#)
[Coincer la bulle, oui mais...](#)
[Merci Cocotte !](#)
[Binette et serfouette indispensables](#)
[Encore un légume qui a perdu beaucoup d'attraits](#)
[Ludique, utile, émouvant](#)
[Des fleurs à la place de la pelouse](#)
[Auto-éclairage](#)
[Drôle d'expression](#)
[La carte postale du mois](#)
[Les petites astuces qui changent le quotidien](#)
[L'aristocratie s'invite au jardin](#)
[Rendons-lui justice](#)
[Fine cette herbe](#)
[Sur votre agenda d'août](#)
[Les bonnes recettes de Tatie Gladys](#)
[Abonnement/Désabonnement/Modifications](#)

BONJOUR



Ah ça fait plaisir de revoir le soleil, même s'il faut s'en méfier. Pensez-vous à boire régulièrement (même si vous n'avez pas soif), surtout les "anciens" ? Protégez aussi les enfants du soleil direct, et pas qu'à la plage... Bon retour au juilletistes, et bonnes vacances aux aoûtistes.

Comme tous les ans, impossible de parler du mois d'août sans parler des étoiles.

La 23^{ème} édition de la Nuit des Etoiles aura lieu les 9, 10 et 11 août.

Ces soirs là vous aurez peut-être l'occasion de voir les Perséides. Appelées aussi les "Larmes de saint Laurent" ce sont des pluies d'étoiles filantes.

FARNIENTE D'UN CEIL SEULEMENT



Août c'est le plein été avec, espérons-le, un grand soleil qui nous invite à farnienter allongés sur une chaise longue.

Comme le jardinier, le jardin semble profiter des belles journées pour vivre à son rythme. Oui, mais la vigilance est quand même de mise. Depuis votre chaise

longue ou votre hamac, gardez un œil ouvert.

Ainsi vous pourrez constater que les parasites eux ne se prélassent pas bien au contraire ils prennent plaisir à nous narguer.

Quant aux mauvaises herbes, elles ont également tendance à bien se développer et à s'étaler.

Il faut aussi être attentif aux plantes ; à cette époque elles ont généralement besoin de beaucoup d'eau et demandent des apports réguliers.

Mais la plus grande surveillance concerne le potager. En effet c'est la pleine époque des récoltes, et certains légumes poussent à vue d'œil. Un défaut ? Oui par exemple pour les cornichons ; vous les voyez un jour assez petits et vous vous dites "bon je les récolterai demain" ; oubliez-les deux jours... vous aurez des concombres !

Pareil pour les haricots ou les courgettes qui, de taille presque normale, deviennent des géants dès qu'on tourne le dos.

Donc doigts de pieds en éventail d'accord, mais à condition de rester aux aguets.

DE L'ŒUF OU LA POULE, QUI...



Vous connaissez tous la question récurrente : Qui de l'œuf ou de la poule est arrivé en premier sur terre ? Nous ne pouvons pas répondre à cette question mais apprendre à mieux connaître l'œuf de poule.

Au Moyen-âge il était appelé "of", "oef" ou "uef". C'est à partir du 14^{ème} siècle que l'orthographe "œuf" est apparue.

Depuis la nuit des temps l'œuf a toujours eu une part importante dans l'alimentation. L'homme avait rapidement compris que les œufs que pondaient les animaux étaient riches et le nourriraient correctement.

Dans l'Antiquité avec les prémices de la domestication, les œufs sont réellement rentrés dans l'alimentation. Plus tard Louis XV, grand amateur d'œuf de poule, fit la promotion de l'élevage et demanda surtout à ses cuisiniers d'innover et d'inventer des recettes à base d'œuf.

Avec sa richesse en protéines et sa grande adaptabilité en cuisine, l'œuf rallie tout le monde. On le trouve aussi bien sur les tables de tous les jours que dans les repas festifs.

Si l'œuf est un aliment sain attention cependant, certaines règles d'hygiène sont à suivre. Le respect strict des dates de consommation est essentiel. L'œuf peut effectivement s'avérer toxique s'il n'est pas frais.

Depuis quelques années de nombreuses réglementations ont été instaurées pour "faire le ménage" dans les œufs de poule, d'autant que l'offre n'a jamais été aussi variée dans les magasins.

C'est une très bonne chose; sauf que le marquage des œufs est souvent pire à déchiffrer que des hiéroglyphes. Pas de panique, vous trouverez dans notre fiche consacrée à l'œuf de poule, la signification de ces annotations.

Par exemple des chiffres nous indiquent si c'est un œuf bio, un œuf de poule élevée en plein air, en hangar ou en cage, mais comment décrypter ?

Faites attention aussi aux appellations qui sont parfois données aux œufs, le plus souvent sur les marchés, mais qui en fait ne sont régies par rien. Comme par exemple la traditionnelle expression "œuf de ferme" n'est qu'une dénomination commerciale. Elle ne garantit en aucun la provenance des œufs, ni la manière de vivre des poules pondeuses.

REDUIRE LES ARROSAGES



S'il y a un verbe qui revient souvent dans la bouche du jardinier aguerri, c'est bien le verbe "biner". D'ailleurs on le trouve dans un des plus célèbres dictons : "Un bon binage vaut deux arrosages".

Si cette expression est valable toute l'année, elle l'est surtout l'été où les chaleurs assèchent la terre.

Ce geste ancestral est indispensable au jardin, et les hommes ont rapidement compris les avantages qu'il procurait. Cependant nous avons constaté que pour beaucoup ce travail faisait peur dans le sens où l'on craint d'abimer les végétaux. D'autres au contraire pratiquent le binage à la manière d'un bêchage.

Le **binage** n'est pas un retournement de la terre mais un travail très superficiel, qui permet simplement de casser la croûte qui se forme sur le dessus. Cette dernière est due aux eaux de pluies et d'arrosage.

Puisque le travail ne se fait pas en profondeur, il n'y a pas de risque pour les racines, même superficielles. Par ce même principe les micro-organismes ne sont pas dérangés, bien au contraire le binage stimule leur activité.

Comme il aère bien la terre, il permet aux plantes de mieux se développer, d'être plus saines, évite les pourritures, limite le désherbage...

Et bien sûr, la cerise sur le gâteau est qu'il limite les arrosages. La terre écroulée est beaucoup plus réceptive, l'eau ne glisse pas mais pénètre bien jusqu'aux racines de végétaux. Ainsi on limite les remontées d'eau par capillarité, donc son évaporation trop rapide.

Alors tous à nos binettes.

VERT, TRES VERT, TROP VERT



Le **poireau** fait partie des légumes que l'on consomme toute l'année. En effet, entre les poireaux nouveaux, les poireaux baguettes, et les poireaux d'hiver, il y a en pour toutes les saisons.

Et si ce soir on se faisait des poireaux en vinaigrette ? C'est simple et rafraîchissant.

Ok, panier sous le bras on part tranquillement au marché. Un premier coup d'œil sur tous les étals pour comparer les poireaux... Euh, bon on refait un tour dans l'autre sens... Et là nous avons un gros point d'interrogation au-dessus de la tête. Pourquoi ? Simplement parce ce que nous constatons que si les poireaux sont présents sur les étals, il leur manque le blanc. Ils sont très grands mais avec un feuillage vert interminable et seulement une toute petite longueur de fût blanc. C'est vrai que le vert se consomme également, mais pas de la même manière. Et pour notre simple salade, il va nous falloir une quantité impressionnante de poireaux.

Alors pourquoi les poireaux n'ont-ils plus de blanc ? L'explication est peut-être dans une simplification des méthodes de culture. En effet la partie blanche est la portion de poireau qui est sous la terre. Cela signifie que, pour obtenir des longs fûts blancs, il faut procéder à plusieurs buttages en cours de culture. Trop long à faire, trop de travail ? Probablement pour bon nombre de cultivateurs.

Et cela implique une autre constatation. Lorsqu'on achète des poireaux, le commerçant les pèse, nous annonce le prix, puis nous demande seulement à cette étape, si l'on veut qu'il coupe un peu de vert. Et oui, une bonne partie du vert est bien dure. Si vous dites oui, vous constatez rapidement que les poireaux ont diminué considérablement. Il n'y a pas si longtemps encore, les commerçants coupaient le vert avant de peser les poireaux. Au prix où ils sont la différence est énorme.

Heureusement que certains maraîchers font encore bien le travail, mais avouons-le ils sont de plus en plus difficiles à trouver.

ORGANISEZ ET PERSONNALISEZ VOS SOUVENIRS



La période des vacances est propice aux photos en tout genre. D'autant plus maintenant avec les appareils numériques qui, avouons-le, sont très pratiques.

Au retour des vacances, ou pendant les longues soirées d'hiver quoi de plus sympa que de mettre les plus belles photos dans des albums ?

Même si avec Internet les albums-photos "papier" ont tendance à disparaître, bon nombre de personnes continuent à en réaliser. Quel plaisir, des années plus tard, de les feuilleter et pour transmettre l'histoire familiale, les évènements importants, les souvenirs heureux et les anecdotes qui les accompagnent.

Le loisir créatif qui consiste à mettre les photos en valeur en décorant et agrémentant des albums s'appelle le **scrapbooking**. Cette technique nous vient des Etats-Unis où elle existe depuis les années 1800. Par contre en France l'engouement pour cette activité est récent. Si le terme de scrapbooking a été francisé, ce sont principalement les québécois qui utilisent les termes de créacollage ou collimage.

Un bon scrapeur est un adepte du système D. Avoir toujours l'œil aux aguets et surtout l'esprit "récup" est indispensable. Tout ou presque peut servir pour décorer les albums. Un bout de ruban, un bouton, des confettis... Un ticket de métro ou de cinéma explique la "sortie" mise en scène... A vous de trouver tout ce qui pourra rappeler les souvenirs par la suite. Vous l'aurez compris, vous êtes à la fois scénariste, metteur en scène...

Le langage employé par les scrappeurs paraît bien souvent ésotérique car il a peu de traduction en français. Dans notre fiche, outre des pistes pour réaliser le scrap, nous avons listé les termes les plus couramment utilisés et leur signification. Une activité très prenante à laquelle toute la famille participera avec joie, toutes générations confondues.

UN TAPIS FLORAL NATUREL



Un jardin avec une pelouse c'est magnifique oui, mais cette dernière présente de nombreux inconvénients. Elle demande de l'arrosage, de l'entretien, et surtout dans les emplacements ingrats elle pousse très difficilement. Bien sûr certaines plantes couvre-sol peuvent la remplacer avantageusement.

Mais depuis quelques temps on entend parler de la **prairie fleurie**. A part que ce soit très tendance qu'est-ce que c'est exactement ?

La prairie fleurie (ou jachère fleurie pour les grandes surfaces) est un véritable champ, un tapis de couleurs. Loin d'être une invention nouvelle, elle reconstitue la nature, les champs de notre enfance où se mariaient les graminées, les bleuets ou les coquelicots, pour ne citer que ceux là.

Les mélanges que l'on trouve en jardinerie sont nombreux, et il y en a toujours un qui peut s'adapter à votre climat, à votre terre ou à l'exposition de votre jardin.

Il est possible de créer une prairie fleurie dans un espace assez grand, mais également dans un recoin, une rocaille, en bordure de potager...

La prairie fleurie, selon les mélanges, est constituée de graminées, de fleurs sauvages, d'annuelles, de bisannuelles, de vivaces. L'étendue est grande tant au niveau des fleurs que des couleurs.

Elle présente de nombreux avantages outre l'esthétisme champêtre. Elle ne demande que très peu d'arrosages (juste pour que les graines lèvent), elle ne nécessite pas d'entretien mis à part un fauchage par an.

Et surtout elle entre parfaitement dans le cadre du jardinage biologique. La prairie fleurie participe plus qu'avantageusement à la biodiversité. Véritable havre de paix, elle offre le gîte et le couvert à de nombreux auxiliaires au jardin. Elle abrite les pollinisateurs, les papillons, et attire les petits oiseaux qui se délectent des parasites aidant ainsi le jardinier dans sa lutte biologique.

UNE LUEUR DANS LA NUIT



Peut-être avez déjà observé la nuit, dans votre jardin ou dans des espaces boisés, des petites lumières bien vertes qui semblent danser dans la nature. Ces parades lumineuses sont produites par des insectes, les lucioles.

La luciole est également appelée "mouche à feu", "lampyre" et plus souvent "ver luisant". De forme ovale et allongée, elle possède un corps assez mou et est, selon l'espèce, de couleur noire, brune ou verdâtre. Ce sont des coléoptères qui passent, curieusement, la majeure partie de leur vie à l'état larvaire.

Mais comment peut-elle émettre de la lumière ? Les deux ou trois derniers segments de son abdomen sont composés d'un organe spécifique. Les cellules de cet organe renferment de la luciférine. C'est une protéine qui, par un processus d'oxydation par une enzyme, la luciférase, émet de l'énergie sous forme de lumière. C'est ce que l'on appelle la bioluminescence.

Le plus souvent cette lumière est verte, mais certaines espèces engendrent une lumière bleue, jaune ou rouge.

Qui dit lumière dit chaleur ? Et bien non, la lumière émise par la luciole est totalement froide.

Les lumières qui virevoltent dans tous les sens sont visibles au printemps ou en été. C'est une parade nuptiale qui permet aux adultes de trouver leur partenaire.

Bien sûr de nombreuses légendes entouraient autrefois les lucioles. Dans certaines régions on considérait que c'était l'œuvre des fées. Une gentille fée ? Pas toujours, par exemple une personne égarée dans la forêt était attirée par les lumières. Elle supposait qu'elles correspondaient à l'éclairage d'une chaumière mais au contraire, elle s'enfonçait encore plus profondément dans les bois voire même les marécages.

Mais dans l'ensemble ces ballets langoureux de lucioles ont toujours été appréciés de tous, apportant une véritable féerie aux chaudes soirées estivales.

QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE EXPRESSION



Connaissez-vous l'expression "se casser la binette" ? Cela signifie tomber, se casser la figure.

Et l'expression "avoir une drôle de binette" qui signifie faire une drôle de tête ?

Mais binette, c'est la même que celle qui sert à biner le jardin ?

Que nenni ! Dans cette expression le mot binette vient de Monsieur Binet. Ce dernier était le perruquier du roi Louis XIV. Ces perruques étaient appelées des binettes. Par extension, binette désigne le visage, la figure, la tête.

Comme la plupart du temps les perruques étaient très extravagantes, elles donnaient une drôle de tête, de binette.

L'ILE SINGULIERE LA CARTE POSTALE DU MOIS



Ce mois-ci, la carte postale nous emmène dans le département de l'Hérault, et plus précisément dans la ville de Sète. Autrefois, et jusqu'en 1927, cette ville s'appelait "Cetia" ou "Cette". Le nom vient du latin cetus qui signifie baleine, et fait référence à la forme du Mont Saint Clair qui domine la ville.

Enclavée entre la Méditerranée et l'étang de Thau, d'où part le canal du Midi, Sète est un port de pêche. De nombreuses plages bordent également la ville.

Si vous êtes dans la région, ne ratez sous aucun prétexte les célèbres joutes nautiques sétoises. Si les joutes commencent à la Saint Pierre (le 29 juin), le summum de la fête est le 21 août, le jour de la Saint Louis (le patron de la ville).

C'est une des plus célèbres traditions languedociennes.

Les joutes apparaissent dans le courant du 13^{ème} siècle, mais à Sète c'est en 1666, pour l'inauguration du port, que les joutes connaissent la célébrité. Quel est le principe des joutes ? L'avant des barques est surmonté d'une planche en bois (c'est une plate-forme nommée tintaine) sur laquelle monte un joueur. Ce dernier, tout de blanc vêtu, tient d'une main une lance et de l'autre un pavois, un bouclier. Les rameurs (8 ou 10) propulsent les barques à la force des bras. Le vainqueur est le joueur qui réussit à faire tomber l'autre en restant sur la tintaine. Les barques sont rouges ou bleues. Chaque année la ville entière s'arrête le temps de la Saint-Louis. Des milliers de spectateurs s'entassent le long du Canal Royal pour assister aux finales, surtout les "toutes catégories". Le champion devient une véritable légende et est adulé toute sa vie durant.

Sète est également une ville de culture qui a été la passion de bon nombre d'artistes comme Georges Brassens, Manitas del Plata, Jean Vilar ou Paul Valéry. Ce dernier l'a d'ailleurs surnommé "L'île singulière".

En balade sur le canal royal, sur le long des plages... n'hésitez pas à vous arrêter pour déguster les spécialités comme les [moules à la sétoise](#).

LES P'TITES ASTUCES QUI CHANGENT TOUT



Tous les bricoleurs connaissent bien le problème du mastic que l'on n'utilise pas entièrement. Mais lorsqu'on veut le réutiliser il est asséché. Pas de problème. Remplir une casserole d'eau bouillante et "chauffer" le mastic au-dessus. Il va rapidement redevenir très malléable.

Suivant ce que l'on a nettoyé, il est parfois très difficile de redonner sa splendeur à une éponge. Pour ne pas la jeter alors qu'elle n'est pas abîmée, une petite astuce permet de réparer les dégâts. Dans un récipient mélanger du jus de citron et du bicarbonate de soude. Laisser tremper pendant une nuit avant de rincer. Votre éponge sera comme neuve.

D'UN BLANC IMMACULE



De nom latin *Lilium candidum* le [Lis de la Madone](#) appartient à la famille des Liliacées.

Originaire d'Asie, il est également appelé "Lis ou Lys Blanc", "Lis ou Lys Candide", "Lis ou Lys de Saint Antoine", "Lis ou Lys de la Saint Jean" et "Rose de Junon".

C'est un très ancien lis botanique qui trouvait toujours sa place dans les jardins royaux. Dans l'Antiquité son raffinement était déjà très apprécié. On en retrouve des traces sur des poteries anciennes provenant par exemple de Cnossos.

Avec ses fleurs d'un blanc très pur, et ses fleurs parfumées dont les arômes s'intensifient le soir, il mérite d'être installé au jardin, sur la terrasse ou au balcon.

SAVEURS A (RE ?) DECOUVRIR



De nom latin Brassica napus Variété napobrassica, le **rutabaga** appartient à la famille des Brassicacées. Il porte également les noms de "Chou de Laponie", "Chou Navet" et "Chou Suédois".

C'est au 18^{ème} siècle qu'il est arrivé en Europe, via la Scandinavie. Si à une époque il était très consommé, il fait désormais partie des légumes anciens oubliés.

Son retour sur les tables est très difficile car il rappelle encore les privations durant l'occupation nazie où nombreux furent les français à devoir en consommer beaucoup, simplement cuisinés à l'eau.

C'est injuste car les façons de le travailler sont variées.

Il est de culture facile, riche en vitamines et en sels minéraux, avec une saveur qui marie le chou et le navet.

QUI SE CACHE DERRIERE CE NOM D'HERBE AIGUILLEE ?



De nom latin Anthriscus cerefolium, le **Cerfeuil** appartient à la famille des Apiacées. Il est également appelé "Cerfeuil des Jardins" et "Herbe Aiguillée".

Bien souvent considéré comme le parent pauvre du persil, il mérite une place au jardin ou au balcon. S'il est protégé, les récoltes sont possibles toute l'année.

Très riche en vitamines et en sels minéraux il parfume avec délicatesse toutes les salades, entre autres. Il fait partie des "fines herbes".

De culture très ancienne, il s'est répandu grâce aux Romains qui considéraient qu'il avait de nombreuses vertus.

VOTRE AGENDA D'AOÛT :

Suivez le lien pour consulter l'agenda des [TRAVAUX DE JARDINAGE](#)

Original aussi, le [JARDINAGE AVEC LA LUNE](#)

Détendez-vous un peu avec les [DICTONS DU MOIS](#)

Mangez bon et malin avec notre rubrique [SUR LES ETALS CE MOIS-CI](#)

LES BONNES RECETTES DE TATIE GLADYS

Leur mise en page a été pensée pour que chacune puisse être imprimée entièrement sur une seule page.

SOUPE DE FANES DE RADIS



Une salade toute en fraîcheur avec un assaisonnement aux accents exotiques.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 20 Minutes.

Temps de Cuisson : 5 Minutes.

Temps de Repos : 3 Heures au Réfrigérateur.

Ingrédients :

600 grammes de carottes
2 cuillers à soupe d'huile d'olive
1 cuiller à soupe de vinaigre de Xérès
1 cuiller à café de gingembre frais
1 petit bouquet de persil (ou de cerfeuil ou de coriandre)
1 feuille de laurier
Sel et poivre

Préparation :

Râper le gingembre pour en récupérer une cuiller à café.
Laver le persil et le ciseler finement.
Peler les carottes, les râper en ruban ou les détailler à l'aide d'un couteau économe.
Dans un bol, mélanger le vinaigre avec le sel et le poivre. Ajouter ensuite l'huile peu à peu en fouettant bien. Terminer la sauce en incorporant le gingembre et le persil.
Dans une grande casserole porter environ 1 litre d'eau à ébullition avec une feuille de laurier.
Incorporer ensuite les carottes et laisser cuire 3 à 4 minutes.
Egoutter les carottes dans la passoire et les verser de suite dans un saladier, enlever la feuille de laurier.
Verser la sauce sur les carottes chaudes, puis couvrir.
Laisser refroidir à température ambiante, puis entreposer dans le réfrigérateur pendant 3 heures au minimum.

Conseils et Suggestions :

Cette salade peut aussi se préparer la veille et être conservée au réfrigérateur.
Elle peut se déguster en entrée, ou en accompagnement de viandes froides.

BEIGNETS DE FLEURS DE COURGETTE



Croustillants à souhait et légers, les beignets de fleurs de courgette ont une saveur douce et délicate.

Faciles à réaliser ils conviennent aussi bien à un diner simple que raffiné.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 30 Minutes.

Temps de Cuisson : 6 Minutes par fournée.

Temps de Repos : 30 Minutes.

Ingrédients :

Une vingtaine de fleurs de courgette

125 grammes de farine

50 grammes de beurre

20 centilitres de bière blonde

1 œuf

1 blanc d'œuf

Huile de friture

Sel et poivre

Préparation :

Faire fondre le beurre.

Dans un saladier mettre la farine, l'œuf entier, le sel, le poivre et le beurre. Bien mélanger avec une cuiller en bois en versant peu à peu la bière. La pâte doit être bien homogène, lisse, et surtout sans grumeaux.

Couvrir le saladier et laisser reposer à température ambiante pendant environ 30 minutes.

Passer les fleurs de courgette délicatement sous un filet d'eau froide pour les rincer. Les déposer au fur et à mesure sur le plat de travail recouvert d'un torchon propre ou de papier absorbant.

Fouetter le blanc d'œuf en neige souple (molle) avant de l'incorporer doucement dans la pâte.

Remuer en soulevant délicatement la pâte à l'aide d'une spatule.

Faire chauffer l'huile (dans une friteuse, une cocotte ou un wok).

Tremper les fleurs dans la pâte pour bien les enrober et les plonger de suite dans la friture chaude.

Laisser cuire pendant 3 minutes, les retourner avec l'écumoire et poursuivre la cuisson environ 3 minutes.

Attention, il faut faire plusieurs fournées afin que les beignets ne collent pas les uns aux autres.

Les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant pour enlever l'excès de gras.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION

NECTARINES POELES



Les nectarines poêlées sont idéales après un bon repas.

La recette peut être réalisée avec des nectarines jaunes ou blanches. A noter cependant que ces dernières sont généralement plus parfumées.

Recette pour 4 Personnes.

Temps de Préparation : 15 Minutes.

Temps de Cuisson : 10 Minutes.

Ingrédients :

700 grammes de nectarines

100 grammes de sucre en poudre

30 grammes de beurre

25 centilitres de crème liquide

10 centilitres d'eau

1 cuiller à soupe de Cointreau, de Grand-Marnier ou de Rhum

4 ou 5 gouttes d'extrait de vanille

Préparation :

Peler les nectarines, les couper en deux pour enlever les noyaux et les recouper en quartiers.

Mettre l'eau dans une poêle avec le sucre pour faire un caramel blond. Il faut compter environ 5 minutes à partir de l'ébullition.

Incorporer ensuite la crème en remuant bien avec une cuiller en bois.

Dès que l'ébullition reprend, retirer la poêle du feu et ajouter l'alcool et l'extrait de vanille. Laisser refroidir à température ambiante.

Dans une poêle mettre le beurre à fondre avant d'ajouter les quartiers de nectarine. Faire revenir 2 minutes en les retournant à mi-cuisson. Attention à agir délicatement pour ne pas abîmer les nectarines.

Présentation :

Répartir les quartiers de nectarines dans des assiettes à dessert et verser un peu de sauce caramélisée dessus.

Compléter la décoration par quelques feuilles de menthe.

Pour une note acidulée, il est possible d'ajouter au moment de servir quelques groseilles. Elles rehaussent la couleur tout en apportant un peu d'amertume.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. SACHEZ CONSOMMER ET APPRECIER AVEC MODERATION

VOUS ABONNER, VOUS DESABONNER, MODIFIER VOS COORDONNEES

C'est ici : [FORMULAIRE](#) ou encore ici : [FORMULAIRE](#)

Homejardin, ce sont aussi et surtout:

- Un espace [JARDIN](#)
- Un espace [LOISIRS](#)
- Un espace [ARCHIVES](#)
- Un espace [FORUM](#)

Retour au sommaire

Rendez-vous le mois prochain, et merci pour votre confiance.